

Guía el consumo seguro para mujeres embarazadas, mujeres que estén considerando un embarazo, madres lactantes y niños menores de 12 años.

**No consumir** Pescado de agua dulce capturado en arroyos, ríos, lagos, y estanques en Massachusetts

**Consúmanse con seguridad** Pescado cultivado en arroyos, ríos, lagos, y estanques en Massachusetts

**Consúmanse con seguridad** Bacalao, eglefino, platija y carbonero en cantidades mayores

**No consumir** Langostas de New Bedford Harbor



**No consumir** Pez espada, tiburón, Sierra blanca, Blanquillo dorado, y filete de atún

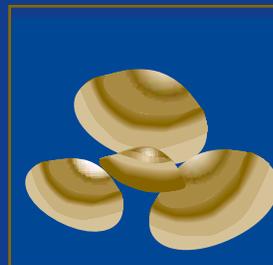
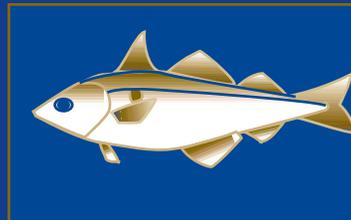
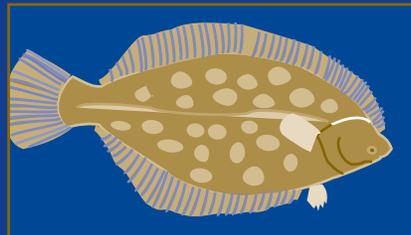
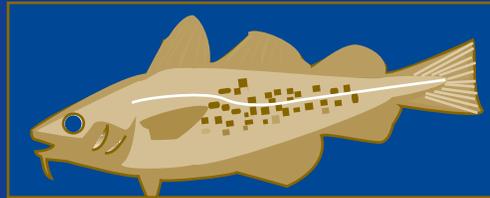
**No consumir** Anchoa de banco capturada frente a las costas de Massachusetts

**No consumir** Langosta, platija almejas de concha blanda y mejillones de Boston Harbor

Guía para el consumo seguro para todos

**No consumir** Pescados y Mariscos de áreas cerradas de New Bedford Harbor

**No consumir** “Hígado” de Langosta



Para mayor información sobre como escoger el pescado que puedes consumir con seguridad comunícate con:

Departamento de Salud Pública de Massachusetts  
(Department of Public Health)

Centro de Salud Ambiental  
(Center for Environmental Health)  
Oficina de Evaluación de Sanidad Ambiental  
(Bureau of Environmental Health Assessment)

250 Washington Street, 7th floor  
Boston, MA 02108  
o llámanos al:  
617-624-5757

o visita nuestro sitio en Internet:  
<http://www.mass.gov/dph/beha/beha.htm>

Revisado: agosto de 2004

Spanish

## Guía para el Consumo Seguro de Pescado en Massachusetts



El Departamento de Salud Pública de Massachusetts advierte a las mujeres embarazadas sobre los posibles riesgos de consumir pescado capturado en los arroyos, ríos, lagos, estanques y algunas aguas costeras de Massachusetts.

Aconsejamos a las mujeres embarazadas, las madres lactantes y las mujeres que estén considerando un embarazo en el futuro no consumir ningún tipo de pescado de estos cuerpos de agua dulce o ciertos pescados y mariscos capturados en algunas aguas costeras de Massachusetts.

Los niños menores de 12 años también se encuentran en riesgo y no deben consumir estos pescados.

Una dieta variada que incluye pescado seguro trae como resultado una buena nutrición y una mejor salud.

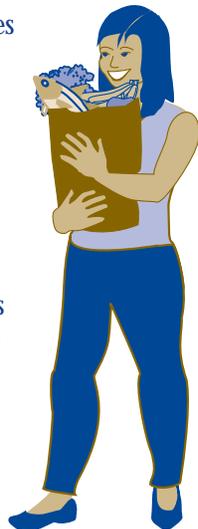
**Recuerda ¡El Pescado es bueno para ti!  
¡Elige pescados que puedas consumir con seguridad!**

### **¿Cuáles son los riesgos de consumir los pescados y mariscos enlistados en esta Nota Pública?**

Estos pescados y mariscos pueden contener químicos que pueden causarte daño a ti y a la salud de tu bebé. Esta nota pública no se aplica a los peces cultivados en lagos y estanques.

### **¿De qué tipo de elementos químicos se trata?**

Mercurio y los BPC (bifenilos policlorinados) son los contaminantes principales que más preocupan. El mercurio es un metal natural que se encuentra en el ambiente. Sin embargo, el mercurio también es liberado por la incineración de basura o por la quema de carbón para combustible. Una vez que se libera en el aire puede viajar grandes distancias y depositarse en el suelo o en cuerpos de agua. Los BPC son compuestos químicos hechos por el hombre que fueron prohibidos en la década de 1970. No obstante, debido a su uso tan extendido,



los BPC aún se pueden encontrar en nuestro ambiente y contaminar nuestros alimentos.

### **¿Cómo se introducen los elementos químicos y los metales en el pescado?**

Los químicos y los metales entran a los peces a través de la contaminación de las aguas y sedimentos donde habitan. Las especies grandes de alimentan de especies pequeñas y así comienza el proceso de bioacumulación. Bioacumulación significa que los elementos químicos o metales se concentran en los peces. Los peces más grandes y de mayor edad concentran mayor cantidad de químicos.

### **¿Como afectan la salud estos químicos?**

Los fetos en desarrollo, los bebés lactantes y los niños pequeños son afectados por el mercurio. Pequeñas cantidades pueden causar daño cerebral aun antes del nacimiento. El mercurio en altas concentraciones puede afectar la forma en que los niños aprenden, piensan, se comportan y se desarrollan después en la vida. Los niños que han sido expuestos al mercurio en el útero pueden manifestar síntomas aun y cuando la madre no los manifieste. Los BPC también pueden afectar a los fetos en desarrollo, los bebés lactantes y los niños pequeños.

### **¿Hay alguna manera de limpiar o cocinar el pescado para deshacerse de los químicos?**

Quita la piel, cualquier material grasoso y carne oscura del pescado antes de cocinarlo. Hierve el pescado en lugar de freírlo para drenar la mayor cantidad de grasa posible. Sin embargo, si el pescado contiene mercurio, no hay manera de limpiarlo o eliminar el químico. No se puede eliminarlo cortando, lavando o cocinando la carne del pescado.

### **¿Pueden estos químicos afectar a adultos y otros niños?**

Sí. En altas concentraciones, los adultos y niños

mayores pueden manifestar efectos en la salud por la presencia de estos químicos. Algunos de estos químicos pueden afectar la memoria o la conducta. Pueden hacer sentir un cosquilleo o un entumecimiento en la piel. Se cree que algunos causan problemas hepáticos y ciertos tipos de cáncer.

### **¿Debemos mi familia y yo dejar de comer pescado?**

No. Absolutamente no. El pescado es bueno para ti y tu familia. Es una buena fuente de proteínas y es bajo en grasas. También te puede proteger contra enfermedades cardíacas. Si estás considerando un embarazo en el futuro o si ya estás embarazada o lactando, tú y tus hijos menores de 12 años pueden consumir sin ningún peligro hasta 12 onzas (unas dos comidas) de pescado y mariscos no cubiertos en esta nota pública. De otra manera, es importante seguir los lineamientos de Consumo Seguro incluidos en esta Nota Pública.

### **¿Puedo comer atún enlatado?**

Se ha demostrado que el atún “Light” (el atún listado o el de aleta amarilla) en comparación con el atún blanco (también llamado albacora) contiene cantidades menores de mercurio. Los consumidores no deben ingerir más de 12 onzas por semana. Los niños muy pequeños, incluyendo los que empiezan a caminar, deben consumir menos.

